

# 2026年4月～9月レッスンスケジュール

※祝日は17:30以降のプログラムはございません。

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				木曜日 THURSDAY			
	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
9:00	予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名			
10:00	予約 背骨 コンディショニング45 9:45~10:30 中橋 定員40名	予約 バレエストレッチ 9:45~10:30 松葉 定員15名		予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 中川 定員40名	予約 ウォーキングエアロ 9:45~10:30 尾陰 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 青竹 10:45~11:15 IZスタッフ 定員30名	予約 第1・3・5火曜日 腰痛・膝痛改善ウォーク 10:00~10:45 梅本 定員40名	予約 第2・4火曜日 アクアキネシス 10:00~10:45 梅本 定員40名		予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 弓場 定員40名
11:00	予約 初中級エアロ 11:00~11:45 光田 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座で 使用します	有料レッスン スキルアップ 中級 10:00~11:00 西尾	予約 骨盤調整エクササイズ 11:30~12:15 まゆ 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スタイルアップ ワーク 11:15~12:15 尾陰		有料レッスン スキルアップ 上級 11:00~12:00 黄亀		予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 定員24名
12:00	予約 オリジナルDANCE 12:00~12:45 光田 定員30名	有料レッスン ジャイロ キネシス 12:15~13:15 中川			予約 Pilates ~ピラティス~ 12:30~13:15 まゆ 定員40名							予約 クラブ内サークル ヨガ同好会 12:00~13:00
13:00	予約 ポール&ストレッチ 13:00~13:45 IZスタッフ 定員23名		ライフスポーツ講座で 使用します	予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 13:10~13:55 定員24名					予約 クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:20~14:00	予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:10~13:55 定員24名		予約 クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:00~14:00
14:00	予約 デトックスヨガ 14:15~15:00 松田 定員40名			予約 クラブ内サークル タートルズ 14:00~15:00	予約 ストリートダンス 13:45~14:30 谷川 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 楽楽腰痛アケア 14:15~15:00 定員40名	ライフスポーツ講座 はじめて~中級 14:00~15:00		予約 クラブ内サークル タートルズ 20:15~20:45
15:00	予約 ストレッチ 15:15~15:35 定員40名			有料レッスン マイペースで進める スイミング 14:00~15:00 西尾	予約 ストレッチ 14:50~15:10 定員40名							予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名
16:00					予約 ポールエクササイズ 15:30~16:00 IZスタッフ 定員20名							
17:00	予約 ZUMBA 16:45~17:30 hiromi 定員30名	キッズスポーツ講座で 使用します										予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名
18:00												
19:00												
20:00	予約 背骨 コンディショニング60 ~ロング編~ 19:30~20:30 鈴木 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します	キッズスポーツ講座で 使用します	予約 泳法 チェックコース 20:15~21:15 黄亀	予約 ジャズストレッチ (ジャズダンスのためのストレッチ) 19:30~20:00 shoko 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名			予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名
21:00					予約 ジャズダンス ~振り付けメイン~ 20:15~21:00 shoko 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します						予約 クラブ内サークル タートルズ 20:15~20:45

※ナイトコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日16:30~22:00、土曜日17:00~21:00となります。

※スーパーナイトフリーコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日19:00~22:00、土曜日18:00~21:00となります。

※ナイトコース会員様、スーパーナイトフリーコース会員様は日曜日・祝日はご利用になれません。

体幹や足腰を  
しっかり筋トスすることで、  
代謝を良くし、  
脂肪燃焼効果がUP!  
ダイエットにも効果的!  
※トランポリンを使用するため、  
体重制限がございます。  
(80kg以下の方ご参加可)